

BOX 4|5|9

Noticias de la Oficina de Servicios Generales de A.A.®
Dirección Postal: Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163

VOL. 25, NO. 6 / EDICION NAVIDEÑA 1992

Queridos Amigos,

"Entrégate a Dios, tal como tú lo concibes. Admite tus faltas ante El y ante tus semejantes. Limpia de escombros tu pasado. Da con largueza de lo que has encontrado y únete a nosotros. Estaremos contigo en la Fraternidad del Espíritu, y seguramente te encontrarás con algunos de nosotros cuando vayas por el Camino del Destino Feliz.

"Que Dios te bendiga y conserve hasta entonces."

Alcohólicos Anónimos, p. 151

En 1947 Bill escribió, "A casi todo el mundo las Navidades les traen pensamientos de reanudar los lazos cariñosos, de dar y recibir regalos. Renovadora y maravillosa es la visión de El, que brilla a través de los siglos para todo aquel que levante los ojos y mire."

En esta época de renacimiento y renovación espiritual, todos nosotros en la G.S.O. estamos agradecidos por haber tenido la oportunidad durante el año pasado de servir a la Comunidad. Les enviamos nuestros mejores deseos para las fiestas y para el año nuevo mientras trabajamos unidos en la Comunidad del Espíritu, un día a la vez.

Con el amor de A.A.,

*John Sarah Helen George
Denny Fred M. Lois Pat Susan Richard
Janie Queen Valerie John*

El **Box 4-5-9** es publicado cada dos meses por la Oficina de Servicios Generales de Alcohólicos Anónimos, 468 Park Avenue South, New York, N.Y.

© 1992 Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Dirección de correo: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

Subscripciones: Individual, U.S. \$3.50 por año; grupo, U.S. \$6.00 diez copias de cada número por año. Cheques: Hacerlos a favor de A.A.W.S., Inc., y deben acompañar el pedido.

Los grupos de A.A. sobreviven el huracán Andrés

Imagínate lo siguiente. Un huracán al que se ha puesto el nombre Andrés pasa azotando por tu área, haciendo pedacitos tu casa, arrasando el local de tu grupo de A.A. y, luego el gobernador del estado, con miras a preservar el orden público, impone una queda. Tú y tus compañeros de grupos, quienes, por casualidad, también han perdido sus casas, ¿qué van a hacer? Nada más sencillo. Van a esperar unos pocos días — sólo el tiempo necesario para orientarse — y entonces proponer una solución de A.A. muy práctica. Efectuar sus reuniones regulares de noche al aire libre y por la tarde.

Y cuando empiezan a llegar las incontables llamadas telefónicas de todas partes del país, de gente que les ofrece comida, ropa, dinero, libros, ¿qué van a hacer? Van a decir, “Muchas gracias, pero nos las estamos arreglando bien.”

“Muchas personas nos han ofrecido ayuda, pero rechazamos todo amablemente. Somos automantenidos,” explica Pete M., coordinador de área del Condado Dade, de Florida. Todos estamos bien ahora. A.A. es fuerte, está viva, y no necesitamos ayuda. Agradecemos el bondadoso deseo de ayudarnos, pero vamos a vivir de acuerdo a las Tradiciones y ser automantenidos. Nos desenvolveremos bien.”

De los 123 grupos del Condado Dade, solamente tres estaban situados directamente en la trayectoria del huracán: el Grupo *Homestead* (150 miembros); *South Dade* (200 miembros) y *Tres Legados* (20 miembros). Irónicamente, según Pete, el Grupo *Homestead*, ubicado en el área que más se veía en los reportajes, salió casi indemne; algunos saqueadores rompieron la vitrina del local del grupo y robaron un micrófono. Todos los edificios alrededor suyo fueron totalmente destruidos.

“El Grupo *Homestead* estuvo celebrando sus reuniones al aire libre durante un corto tiempo, porque se quedaron sin electricidad. Pero ahora ha logrado normalizar sus operaciones y se encuentra en buen estado,” Pete dice. De hecho, todos los miembros tienen como sillas temporales cantidad de cartones de libros enviados de Cleveland, ciudad natal de uno de ellos que pasa seis meses al año en Florida. “Van a regalarlos a otros grupos,” Pete añade.

El Grupo *South Dade* sufrió la mayor pérdida. “Su local quedó literalmente en ruinas,” Pete nos informa. Después de encontrar otro local, y con la donación de un par de generadores por parte de algunos miembros, el grupo está nuevamente funcionando, y “efectuamos nuestras acostumbradas 23 reuniones a la semana.”

El Grupo *Tres Legados*, que solía realizar sus reuniones en una iglesia, ahora se reúne en la casa de un miembro. Aunque el techo de su antiguo hogar, arrancado por Andrés fue reemplazado, la iglesia ahora sirve como un centro de distribución de comida.

En total, los tres grupos cuentan con unos 400 miembros, y todos perdieron sus casas. “Todos hemos perdido todo,” dice Pete con un tono alegre que te puede extrañar. “Hay que ver la devastación del condado para entender. No queda nada.” Aunque todos los miembros han logrado encontrar alojamiento temporal, algunos han decidido irse del área para siempre, y esto, Pete comenta, “es lo que más entristece. No se sabe cuántos se han trasladado, pero sabemos que aquellos que perdimos eran miembros buenos y fuertes. Se va a notar su ausencia.”

Pete dice que, al igual que mucha otra gente, él espera que le cueste un año reconstruir su casa y que se tardarán dos años en reconstruir la ciudad. Inmediatamente después de pasar el huracán, “todos estaban hablando de Andrés. Ahora hemos vuelto a hablar de A.A. ¿Autoconmiseración? No estaría de acuerdo con los consejos de A.A. Aquí se puede ver A.A. en acción y es una maravilla.”

Pete comenta que la Cena de Gratitud anual del condado se celebrará el 24 de octubre como estaba previsto. “Siempre es un éxito de taquilla, con unos 1,000 participantes A.A., y como de costumbre, enviaremos una contribución de \$3,500 a la G.S.O. Mira, nosotros los A.A., nos levantamos de los escombros y seguimos adelante.”

El Delegado de Louisiana, Syd M., nos dice que, aunque había mucho daño en algunos municipios del estado, en los locales de A.A. había “poco destrozo, en general. Pero muchos A.A. que residen en la zona costera, en los municipios de Terrebonne, Santa María y Lafourche, perdieron sus casas o sus bienes, y muchos no tienen seguros. Syd dice que varias áreas han ofrecido asistencia económica y que él está preparando una lista de los nombres de los miembros más afectados que han pedido ayuda para reconstruir sus casas. En Louisiana se impuso una queda parecida a la impuesta en Florida, dice Syd, pero su efecto en las reuniones programadas sólo se sintió durante unos pocos días.

Se ruega poner en el tablón de anuncios de su grupo las *Doce Sugerencias para Pasar las Navidades Sobrio y Alegre* que aparecen en la página 12.

Retorno a las fiestas

Al llegar a fines de otoño, muchos de nosotros en la Comunidad nos preguntamos si tal vez no tuviera razón aquel gracioso que decía que el alcoholismo era una enfermedad de tres facetas —el Día de Acción de Gracias, el de Navidad y el de Año Nuevo. Ante los recuerdos que surgen de las fiestas de antaño, fiestas empapadas de alcohol, nos sentimos amenazados, avergonzados. Nos creamos imágenes del futuro. De repente, nos olvidamos de que somos miembros de la Comunidad un día a la vez, sea cual sea el día. Algunos de nosotros miramos hacia las semanas que vienen, y nos parece que el temor, la soledad, el vacío e incluso la depresión se han instalado dentro de nosotros para siempre.

No obstante, a pesar de nuestros tristes pronósticos, muy a menudo resulta que las fiestas no solamente las pasamos bien, sino mejor que otras muchas de los años anteriores. Estamos sinceramente agradecidos por los regalos que recibimos; nos gustan sinceramente las reuniones familiares. Pero las impresiones más duraderas son las derivadas del amor y el apoyo que experimentábamos en las fiestas celebradas por nuestro grupo.

Se puede decir sin gran riesgo a equivocarse que tales fiestas se efectúan en todas partes del mundo, dondequiera que se celebre la Navidad (o Hanukkah). Ya sean fiestas grandes o pequeñas, en remotas áreas rurales o ciudades muy pobladas, el compartimiento y la hospitalidad tienen como foco una reunión regular de A.A. Aparte de este punto común, las reuniones de

“La primera Navidad que pasé en A.A. fue la más memorable,” escribe Juan G., de la ciudad de Nueva York. Diciendo lo que la mayoría de nosotros quizá diríamos, Juan añade, “todas las Navidades posteriores han sido maravillosas, pero las primeras impresiones son imborrables.”

Un mes antes de la Navidad, Juan se estaba sosteniendo con pagos de la asistencia social, viviendo en un cuarto amueblado a poca distancia del centro de rehabilitación de donde acababa de ser dado de alta. “Un día, según se acercaban las fiestas navideñas, me enteré de que se iba a realizar en ese mismo centro una reunión maratónica, desde las 9:00 p.m. de la Noche Buena hasta las 12:00 m. del Día de Navidad. Cuando llegó la Noche Buena, su servidor se sentía sumamente nervioso.

“Llegué temprano al centro y pasé la noche asistiendo a reunión tras reunión. Los borrachos sobrios iban entrando y saliendo durante toda la noche. Muchos de ellos tenían cigarrillos u otros regalos para los pacientes, y había mucha risa y camaradería. Esto, me decía, es lo que he estado buscando toda mi vida. Esta gente me entiende, no me está juzgando, y se está riendo de sus aventuras borrachas. Mientras transcurría la noche, venían apareciendo caras nuevas; todos explicaban cómo habían cumplido con sus obligaciones familiares, haciendo el papel de Santa Claus, etc., y que luego



los grupos son, en su estilo, tan variadas como lo deseen los miembros o lo dicten las costumbres regionales.

Es indudable que todo miembro que haya celebrado al menos una fiesta en la Comunidad tiene una historia que contar. A continuación aparecen unas cuantas:

habían tenido necesidad de asistir a esa reunión para expresar su agradecimiento por todo lo que A.A. les había dado. ¡Qué impresión! Estas personas se han ido de sus hogares, apartándose de la lumbre y de la familia en la Noche Buena para compartir conmigo y los demás presentes su experiencia, fortaleza y esperanza. Puede que yo sea tonto, pero no estoy loco. Allí me quedé y en A.A. me he quedado.”

Richard B. nos pinta un cuadro de una de sus primeras Navidades en A.A.: “Un grupo de miembros del sudoeste de Missouri, estaba celebrando una reunión que tenía como tema ‘La tristeza de las fiestas.’ Decidieron hacer algo para remediarla. El resultado fue la Convención de las Fiestas Invernales de A.A.

Debido a que la sede sería un pequeño hotel situado en un área rural, y ya que se sabía que muchos miembros iban a pasar las fiestas con sus familias, había alguna vacilación en iniciarla. No obstante, se decidió que, aunque fuese siempre muy pequeña, los que la necesitaran la tendrían. Normalmente, se realiza la convención el fin de semana entre la Navidad y el Día de Año Nuevo y, con frecuencia, a causa de mal tiempo y fallos eléctricos, es difícil reclutar oradores. Un orador, que después de un lapso de ocho años volvió a compartir, dijo que se le regaló la primera vez un ramo de flores con una tarjeta dirigida a su familia que llevaba inscrito: ‘*Muchas gracias por compartir esta Navidad con nosotros.*’ Hay gente que no tiene posibilidad de asistir a la convención, debido a obligaciones de familia, pero hay otros que nunca se la han perdido, que dicen: ‘A.A. es la única familia que tengo.’”

Celebrar la Hanukkah, la Fiesta de las Luces, en Jerusalén, “siempre era una dura prueba,” nos escribe Fred. “Hay que encender las velas, y encender una con otra, con la mano temblorosa, puede ser una experiencia penosa; intentar hacerlo con ocho, una tras otra, es una misión formidable.

“Una vez, sentado en una mesa gloriosamente puesta, después de la sopa, pedí permiso para ir al baño y, en el camino, decidí echarme una pequeña siesta. No me desperté hasta las cuatro de la mañana. Había cantidad de incidentes parecidos, según Fred, pero un día, “un vecino, que desde hacía meses había observado mi conducta de borracho, me llevó a mi primera reunión de A.A. Allí vi a gente tomando café, hablando, riéndose y, sin duda, pasándose en grande. Empezada la reunión, me preguntaron por qué había venido —qué estaba buscando. Les contesté: “Soy un desastre total.” Me dijeron: “No te tomes aquel primer trago. Asiste a las reuniones. Y busca a un amigo alcohólico.” A pesar de que yo había llegado bien borracho, oí lo que me decían y, desde ese día, no me he tomado un trago.”

Esther H. recuerda la soledad de su primera Navidad en A.A., después de lograr su sobriedad en 1974. “Estaba sola con mi hija de dos años,” nos dice Esther.

“Aislada de mi familia en Canadá, enajenada del mundo entero. Había estado casada con un hombre antillano y, para las Navidades, solía hacer un pastel de fruta antillano, empapado en ron. Durante las semanas antes de la Navidad, empezaba a marinar las frutas, tomándome, a cortos intervalos, traguitos de la mezcla. Siempre empleaba un ron muy caro, diciéndome que esto tenía que ver con el sabor.

“Ahora me encontraba apenas sobria, sola, y en la imposibilidad de hacer mis queridos pasteles de fruta para todos mis parientes. Compartí mi preocupación con un amigo de A.A., quien me sugirió “¿Por qué no haces un pastel de zanahoria? Según la receta que me dio, se marinaban las pasas y pedacitos de manzana en zumo de manzanas. Me quedé encantada. Podía ocuparme haciendo lo acostumbrado. Desde 1974, cada año he hecho los pasteles de zanahoria navideños y los llevo a mi grupo de A.A.”

Esther sigue su narrativa diciendo: “Ya que fui criada en una familia judía, durante mis primeros días en A.A. asistía a servicios en una sinagoga, pero no podía sentir ninguna conexión. Entonces, fui a iglesias, pero allí no me podía conectar tampoco. Así que empecé a cantar a mi hija las canciones de Hanukkah que recordaba de mi niñez. No hubo en mi vida otra gente en aquel entonces, pero compré un árbol y lo adornamos con figuras de cuentos. Todavía tenemos, mi hija, ahora de 20 años, y yo, un árbol, velas de Hanukkah — y un pastel de fruta. Para mí la sobriedad fue un milagro. Hanukkah era la celebración del milagro de las luces. El nacimiento de Jesucristo simbolizaba el nacimiento de una nueva yo.”

De Quebec, Rosaire V. nos relata que, para cada Navidad durante los últimos 18 años, su grupo ha celebrado una reunión, en la que se pide a todo miembro que comparta sus recuerdos de su primera Navidad sin alcohol. “El mensaje que transmitimos, especialmente a los principiantes,” dice Rosaire, “es que A.A. nos deparó una nueva vida. Es un mensaje de esperanza.”

Información para los directorios: Fecha límite — el 1 de marzo de 1993

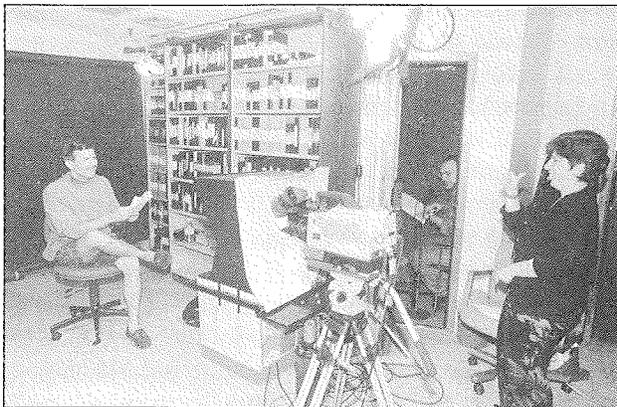
Un recordatorio para los delegados de área: si no han devuelto todavía sus impresos de computadora, tengan presente que la fecha límite *final* para inclusión en los directorios es el 1 de marzo de 1993.

Los impresos de computadora corregidos y actualizados y devueltos a la G.S.O. por las áreas se utilizarán para preparar los directorios de A.A. para 1993/94: EE.UU./Este; EE.UU./Oeste y Canadá. En estos directorios confidenciales aparecen listas de grupos y contactos; delegados y custodios; oficinas centrales/intergrupos; y contactos especiales internacionales.

El Libro Grande ahora disponible en lenguaje por señas para los que tienen impedimentos auditivos

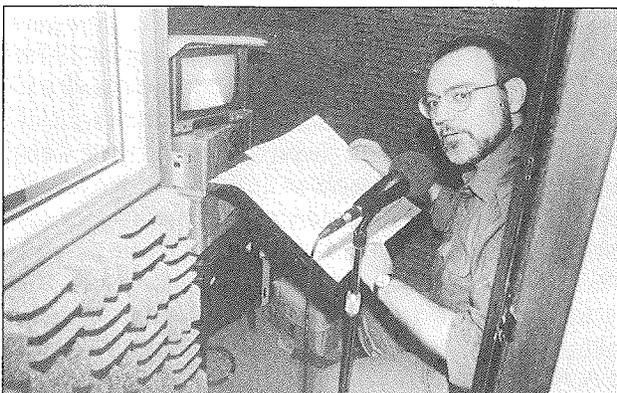
Después de años de planificarlo y meses de filmarlo, por fin está listo — un videocasete del libro *Alcoholics Anonymous*, destinado a los sordos y a los que tienen impedimentos auditivos.

El casete contiene el texto íntegro de los primeros once capítulos del Libro Grande y el titulado “La Pesadilla del Dr. Bob,” en que nuestro co-fundador, el Dr. Bob, cuenta la historia de su recuperación en A.A.; también estaban incluidos los Prólogos, “La Opinión del Médico,” y los Apéndices. Debido a su esmerada planificación, el video satisface las diversas necesidades de los que tienen impedimentos auditivos. Alan R. Barwiolek, (“Al B”), no-alcohólico, un traductor experimentado al *American Sign Language* (ASL) que está, él mismo, completamente sordo, aparece en el centro de la pantalla, vestido con una camisa de cuello



ARRIBA: Al B. y Marie Tacogna, intérprete/teleapuntadora, repasando una sección antes de filmar. Phil Giambaresi se ve en la cabina insonorizada al fondo.

ABAJO: Phil en “la perrera”.



vuelto, de color lavanda. Mientras él hace las correspondientes señas en ASL, los subtítulos y el texto se ven en la parte inferior, y se oye la voz de Philip Giambaresi, no alcohólico, narrando las mismas palabras.

Phil, un intérprete certificado del lenguaje por señas, trabaja en una clínica de salud mental, *Barrier Free Living*, como asistente social, especializado en terapia para los sordos. Cree que la nueva versión del Libro Grande “contribuirá a abrir el camino hacia la sobriedad en A.A. y un verdadero sentimiento de pertenecer para miles de alcohólicos sordos que han conocido el más profundo aislamiento.”

El proyecto se inició en la Oficina de Servicios Generales hace unos diez años, como respuesta a solicitudes de literatura y cintas audiovisuales por parte de miembros con impedimentos auditivos. Bajo la atenta mirada del coordinador de Servicios de Grupo, se elaboró un videocasete del Capítulo Cinco del Libro Grande. Poco después, empezaron a llegar cada mes más de 100 pedidos de la cinta (además de otros pedidos de materiales de servicio destinados a los que tenían impedimentos auditivos, tal como el folleto “Un Principiante Sordo Pregunta . . .,” y una lista de los grupos y contactos de A.A. a disposición de los sordos en los EE.UU. y Canadá). Pronto se puso bien en claro que un solo capítulo no era suficiente. Así que, con la aprobación de la junta de A.A. World Services, Inc., empezó el trabajo de grabación.

A diferencia de Al, Phil puede oír. Pero ambos son hijos de padres sordos; este vínculo común y su entusiasmo por el proyecto condujo a una relación de trabajo armoniosa entre todos, desde el supervisor de videograbación de *National Audio Video Transcripts, Inc.*, la empresa productora, hasta el coordinador del proyecto de la G.S.O. y el asesor independiente.



El equipo productor ASL: Intérprete/teleapuntadora, Marie Tacogna; Keith Gardner, productor y Michael Wilson, supervisor/edítor del video, ambos de *National Audio Video Transcripts, Inc.* De pie: Phil y Al B. Todos los miembros del equipo de rodaje y producción son no-alcohólicos.

“El proyecto nos presentó multitud de problemas estimulantes,” comenta Phil, “y, al realizarlo, nos divertimos muchísimo.” Mientras Al estaba haciendo las señas, Phil explica, “yo lo estaba mirando y sincronizando la narración dentro de una cabina insonorizada a la que pronto pusimos el nombre de “la perrera.”

“A veces es imposible sincronizar exactamente la voz con las señas,” observa Phil. “Para los sordos que emplean ASL, el inglés es su segundo idioma. Además, los conceptos abstractos y las locuciones y los modismos son difíciles de traducir a señas; y algunas frases que aparecen en el Libro Grande, por ejemplo, ‘Rara vez hemos visto fracasar a una persona,’ y ‘Según nos convertíamos en sujetos del Rey Alcohol, temblorosos habitantes de su reino de locura,’ no tienen señas correspondientes. Cantidad de tales expresiones, y algunas de las palabras anticuadas y el lenguaje ligeramente sexista, inevitable en un libro publicado hace más de 50 años, nos mantenían alertas. Pasamos unas 100 horas videograbando y no había escasez de fallos divertidísimos y cortos. Al fin y al cabo, creo que hemos preservado la integridad objetiva y espiritual del texto y, al mismo tiempo, hemos conseguido que la traducción al lenguaje por señas fuera lo más clara y exacta posible.”

Al alcohólico sordo o con impedimentos auditivos, el nuevo video del Libro Grande le abre una amplia ventana que da al mensaje de A.A. de recuperación y esperanza. Está disponible como casete VHS de ½”, al precio de \$38.00. Para obtener una copia—o compartir sus ideas y experiencias, diríjase a: Group Services Desk de la G.S.O.: P.O. Box 459, Grand Central Station, New York, NY 10163.

Punto de vista

¿Tienes que ser un “alcohólico puro” para pertenecer a A.A.?

“El pasado agosto, en la Conferencia para Gente Joven en A.A. del Area de Kansas City, oí el rumor de que la historia del Libro Grande (*Alcohólicos Anónimos*) titulada ‘Doctor, Alcohólico, Adicto’ estaba en peligro de ser suprimida porque trata de la adicción al alcohol y a las drogas. Yo soy exclusivamente alcohólico, pero me consideraría a mí mismo un fósil anticuado con anteojeras si rehusara aceptar a aquellos jóvenes doblemente adictos que han sido atraídos al programa de A.A.”

En una carta a la Oficina de Servicios Generales

desde Springfield, Missouri, Jim S. añade, “Mi grupo base se reúne aquí en la universidad, y el recién llegado que ha sido adicto al alcohol exclusivamente es realmente difícil de encontrar. No veo ninguna validez en adoptar una postura esnobista por ser adicto únicamente al alcohol; ya tengo suficientes defectos de carácter como para añadir además tal ostentosa hipocresía.”

Un miembro del personal de la G.S.O. señaló en su respuesta que Bill W. había hablado “muy claramente” del tema de la doble adicción, en lo que se relaciona con la unicidad de propósito de A.A., en el número de febrero de 1958 del Grapevine (posteriormente reimpresso en *El Lenguaje del Corazón* y extractado en el folleto “Problemas diferentes del alcohol”).

Al referirse a la pregunta, ¿puede alguien que toma píldoras o drogas, que también tiene una genuina historia alcohólica, hacerse miembro de A.A.?, Bill responde con un resonante “Sí.” Luego se plantea la siguiente posibilidad: Supongan que un drogadicto que también tiene un auténtico historial alcohólico se pone en contacto con nosotros. Hubo una época en que tal persona habría sido rechazada. Muchos de los primeros A.A. tenían la idea casi cómica de que eran ‘alcohólicos puros’ — sólo bebedores, sin ningún otro problema serio. Cuando los ex presidiarios alcohólicos y los que usaban drogas, también alcohólicos, empezaron a llegar, hubo mucha indignación virtuosa. ‘¿Qué va a pensar la gente?’ coreaban los alcohólicos puros. Afortunadamente, hace tiempo que se ha evaporado esta insensatez.”

En cuanto al “rumor” de que la historia “Doctor, Alcohólico, Adicto” va a ser suprimida del Libro Grande, continúa el miembro del personal en su carta a Jim, “es solamente eso — un rumor. De hecho, por el momento no hay ninguna intención de hacer cambios en el Libro Grande. Sin duda, algún día se considerará la posibilidad de una cuarta edición y, como sucedió en el pasado, algunas historias serán suprimidas para dar cabida a material más contemporáneo. Pero eso está todavía muy lejos.”

Desde su publicación en 1939, la sección de historias del Libro Grande ha sido revisada dos veces. La segunda edición fue publicada en 1955, la tercera en 1976, de acuerdo con las Acciones Recomendables de la Conferencia de Servicios Generales. En ambos casos, años de continuo diálogo precedieron a la acción de la Conferencia. Ya que los delegados que representan las 91 áreas de los EE.UU./Canadá componen más de los dos tercios de los participantes en la Conferencia — y ya que se requiere una votación mayoritaria de los dos tercios para hacer una recomendación a A.A. como un todo — la conciencia colectiva de la extensa comunidad de A.A. tiene tradicionalmente la última palabra.

La reunión de Solitarios-Internacionalistas — Mantener la sobriedad por medio de cartas

Cada dos meses, Leonard A. camina a la oficina de correos local del pueblo de Effiduase, Ghana, para recoger un sobre esperado ansiosamente procedente de la G.S.O. de Nueva York. Todo lo que contiene el sobre es un boletín de seis páginas, pero para Leonard — y para centenares como él alrededor del mundo que no pueden asistir a una reunión de A.A. — el boletín es el ancla y la cuerda de salvamento que le une con los compañeros de A.A. en parecidas situaciones de aislamiento.

Se conoce por el nombre de *Loners-Internationalists Meeting (LIM)*, y se envía igualmente a los principiantes y a los veteranos que se encuentran apartados en pueblos remotos de la República de China, Tailandia, Islandia, Turquía, la Federación Rusa, Arabia Saudita, Indonesia, o incluso, Virginia, y Cleveland Heights, Ohio.

“Queridos amigos A.A.,” comienza siempre el boletín confidencial, bajo un logotipo de un buzón de correos campestre junto a una portilla por la que se ve un barco en altamar. Tras el Preámbulo, empieza la reunión impresa, con cartas de A.A. de Alaska, por ejemplo, o de las Filipinas, o de Lancaster, California, cada una de ellas compartiendo la experiencia, fortaleza y esperanza del escritor. Es asombroso cómo, al leer estas páginas, uno experimenta la misma sensación de seguridad y bienestar que ofrece el asistir a una reunión regular de A.A. Y, por supuesto, ese es su propósito.

El *LIM* fue principalmente la idea de un marinero borracho en recuperación, el capitán Jack S., que entendía muy bien, allá hacia finales de los años 40, que para mantener su sobriedad necesitaba estar en contacto con sus compañeros borrachos por medio de cartas. El fenomenal crecimiento de A.A. por todo el mundo se atribuye ahora en gran parte al capitán Jack y a cientos de Internacionalistas como él quienes, surcando los siete mares, llevaron el mensaje dondequiera que echaban el ancla.

El montaje del *LIM* corre a cargo de un miembro del personal de la G.S.O. que clasifica las cartas que llegan bajo varias categorías. Al final de cada *LIM* hay una lista confidencial de nombres y direcciones de todos aquellos que “participaron” en la reunión, de nuevos miembros y de cambios de direcciones. Muchos miembros del *LIM* mantienen correspondencia entre ellos, y frecuentemente establecen amistades que duran toda la vida.

Los miembros del grupo LIM están clasificados en

varias categorías. Los *Solitarios* son miembros de A.A. que viven en áreas donde no les es posible asistir a reuniones de A.A. Los A.A. marineros se conocen por el nombre de *Internacionalistas* quienes, cuando es posible, forman grupos a bordo de los barcos; ahora hay 56 *Grupos de Internacionalistas* que se reúnen a bordo de los barcos o en los puertos. Los *Contactos de Puerto* se ponen ellos mismos a la disposición de los marineros u otros A.A. visitantes cuando llegan, y sus nombres están en una lista en el *Directorio del LIM*. Los miembros confinados en casa, que no pueden ir a las reuniones por motivo de enfermedad o cualquier otro impedimento físico, son conocidos por el nombre de *Hogareños*. Los *Padrinos de Solitarios* son miembros de A.A. que escriben a los LIM, para compartir con ellos la experiencia de vida de grupo y a menudo envían cintas o trabajan los Pasos por medio de la correspondencia.

El capitán Jack (como llegó a ser conocido por miles de A.A.) no tenía la menor idea de que su carta a la Oficina de Servicios Generales produciría los frutos que tuvo. “Este es mi problema,” escribió él. “¿Podría conseguir las direcciones de las filiales de A.A. en Portland, Maine; Providence, Rhode Island; New York City; Albany, Philadelphia, Beaumont, Galveston, y Corpus Christi, Texas?” El continuaba diciendo que estaba todavía “embarcado en barcos petroleros, en los que he servido diez años y tengo pocos contactos en tierra con A.A., y debo depender del Libro y del hombre de arriba. ¿Hay alguna revista o literatura a la que me pueda suscribir y a quién debo pagar las cuotas?”

Charlotte L., de la G.S.O. no sólo proporcionó al Capitán Jack los nombres de los contactos A.A. en aquellas ciudades que él pidió, sino que le animó a escribir a otros miembros marineros, lo cual él hizo. Con el tiempo, él escribió a otro miembro del personal diciendo que “las cartas se han convertido para mí en una afición.” Ellas “sustituyen a las reuniones y espero que en el transcurso de los acontecimientos hayan ayudado a alguien.”

Después de la publicación de un artículo de tres partes por el Capitán Jack, “Un ‘Solitario’ en el mar,” impreso en los números de octubre, noviembre y diciembre de 1948 del *Grapevine*, empezaron a concretarse los planes para iniciar una reunión de Internacionalistas por correo. La reacción que suscitó el artículo por un marinero impulsó a otro miembro del personal de la G.S.O., Bobby B., a sugerir al Capitán Jack que considerara la posibilidad de iniciar una “Reunión de Participación” por medio de cartas; Sería parecida, le decía ella en su carta, a una que los A.A. en situaciones de aislamiento en Sudamérica habían iniciado alrededor de esas fechas. El Capitán Jack respondió afirmativamente y sugirió llamarla “El Grupo Internacionalista del Lejano Oriente.” El dijo que “eso daría una opción

a los miembros solitarios estacionados en tierra en el Lejano Oriente y también a los que surcan . . . estas aguas bajo banderas de diferentes naciones.” Según los archivos de la G.S.O., la Reunión de Participación sudamericana no continuó por mucho tiempo. Una reunión de Solitarios A.A., iniciada en 1960, sí continuó, uniéndose finalmente en 1976 con la reunión original de Internacionalistas del Capitán.

El *LIM* se publicó por primera vez en 1949, como la *Reunión de Participación de Internacionalistas*. Se componía de unas pocas páginas de cartas recibidas en la G.S.O., mecanografiadas por un miembro del personal, y se enviaba a un pequeño grupo de Internacionalistas decididos a mantenerse sobrios sin importar lo aislados que estuvieran. Para 1963 había llegado a ser más “elegante” — 5 ó 6 páginas por una cara, mimeografiadas en papel azul. Dos años más tarde había 30 Internacionalistas en la lista del *Directorio de Internacionalistas* de 1965. El número de miembros crecía constantemente. En el último *Directorio de Internacionalistas/Solitarios/Hogareños* hay 248 Internacionalistas, 386 Solitarios, 36 Contactos de Puerto, 150 Hogareños, 56 grupos de Internacionalistas (un grupo puede reunirse, por ejemplo, en un determinado petrolero), y 990 padrinos de Solitarios. Cada año, hay una Conferencia de Solitarios-Internacionalistas, celebrada en Akron, Ohio, y normalmente hay varios oradores Internacionalistas en la Convención Internacional de A.A.

El Capitán Jack asistió a la Conferencia Internacional de 1985 en Montreal, tres años antes de su fallecimiento, en diciembre de 1988, a la edad de 91 años. Unos meses antes había celebrado su 42º aniversario de A.A. Había permanecido activo en la Comunidad, especialmente tratando de alcanzar a los recién llegados en Portland, Oregon, donde se había retirado, y nunca dejó de contestar a las muchas cartas que recibía. Sabía muy bien lo popular que había llegado a ser su deseo original de compartir por medio de cartas. Durante los últimos años antes de su muerte, muchos números del *LIM* tenían una sección — “El Rincón del Capitán Jack” — con algunas de sus cartas a Internacionalistas o una carta de un Solitario dirigida a él.

Y así continúa. “. . . Necesito ayuda,” escribe D.J., desde las Filipinas en el número de mayo/junio de 1992. El inició un grupo pero sólo “asisten cuatro o cinco alcohólicos,” aunque “. . . el alcoholismo prolifera en las Filipinas.” Debby C., Internacionalista, escribe, “Mi marido y yo estamos a punto de embarcarnos en un viaje por el Sur del Pacífico en nuestro barco de vela de 40 pies. Tenemos un Directorio Internacional y planeamos ponernos en contacto con otros amigos de Bill W. a través de la radio VHF cuando estemos en puerto.”

Recientemente, llegó a la G.S.O. una carta del miembro de A.A. Wiley H., en la que contaba que alguien en

su grupo base había preguntado, “¿Ha escrito alguien alguna vez a la Oficina de Nueva York para pedir información?” Un joven levantó la mano y dijo, “Cuando estaba en la Guerra del Golfo, sintiéndome muy solo en aquel barco, escribí pidiendo una carta. Recibí 350 respuestas, era la envidia de todos los marineros del barco y tuvimos la valentía de preguntar si había otros amigos de Bill W. Iniciamos una reunión a las 4 de la mañana, la única hora disponible para todos nosotros.” El está sobrio y muy ocupado con su trabajo de A.A. en Houston.

Servicios en Español de la G.S.O. sirve a los miembros hispanos en su lengua materna

“Hay muchos A.A. hispanos que no hablan inglés. Se reúnen en más de 800 grupos de habla hispana en los EE.UU., Puerto Rico y Canadá, y hay demasiados que no saben que estamos aquí para servirles en su propio idioma. Por lo tanto, no pueden aprovechar los muchos servicios de apoyo que son suyos a petición.”

Por ejemplo, dice Danny M., coordinador de Servicios en Español de la G.S.O., puesto en que no se hace la rotación, “¿cuántos miembros de habla hispana se dan cuenta de que casi toda la literatura de A.A. está disponible en su lengua materna, desde el Libro Grande hasta *El Manual de Servicios de A.A.* y el *Informe Final de la Conferencia* anual? ¿Cuántos saben que nuestros folletos y Guías en español son constantemente actualizados junto con los títulos correspondientes en inglés, o que el catálogo de Literatura en Español está disponible gratis en la G.S.O.?”

La amplia variedad de materiales audiovisuales en español puede que sea el secreto mejor guardado de A.A. Su disponibilidad tiene que ser una grata noticia para el miembro hispano que se está esforzando por mantenerse sobrio en una cultura desconcertante de habla inglesa, donde parece que se establecen las reglas gramaticales sólo para quebrantarlas. Aun más tranquilizador es saber que Danny está siempre disponible para responder a preguntas y prestar ayuda — en español, inglés, o, si así lo prefiere, en portugués o italiano.

Con la ayuda del traductor no-alcohólico John de Stefano, Danny coordina y revisa las traducciones al español de los materiales tratados por los demás despachos de la G.S.O., especialmente por el Despacho Internacional. “Nuestro objetivo es prestar servicios a la comunidad hispana de A.A. que sean, en la medida posible, equivalentes a los prestados a los grupos de A.A. de habla inglesa,” Danny explica. “También de utilidad para ellos es la edición en español de *Box 4-5-9*,

que se distribuye a todos los grupos hispanos.”

Danny siempre tiene varios asuntos entre manos — por ejemplo, ayudar al personal a responder a la correspondencia en español, prepararse para representar a la G.S.O. en una convención y asistir a un grupo hispano a inscribirse en la G.S.O. Como representante del personal de la G.S.O. en CIATAL (La Comisión Iberoamericana sobre Traducciones y Adaptaciones de la Literatura de A.A.), trabaja también en colaboración con otros países de habla hispana que desean producir sus propias traducciones de la literatura de A.A. “Queremos conseguir una uniformidad que esté de acuerdo al espíritu y el significado del texto original en inglés,” dice, “pero hay cambios que se hacen para reflejar las usanzas particulares de los diversos países.”

A medida que cada vez más gente de habla hispana se une a A.A., Danny hace notar, “vemos mejorar la comunicación entre los grupos de habla hispana y los de habla inglesa. La mayoría de nuestros miembros hispanohablantes quieren llegar a ser una parte informada y cariñosa de la corriente principal de A.A. Estamos listos para ayudarles en todo lo posible.”

Foros Regionales para 1993

Los Foros Regionales fortalecen los Tres Legados de la Comunidad de Recuperación, Unidad y Servicio, y proporcionan a los representantes de grupos y áreas de A.A., así como a los A.A. individuales interesados de una región en particular, la oportunidad de compartir experiencia, fortaleza y esperanza con los representantes de la Junta de Servicios Generales, y los miembros del personal de la G.S.O. y del Grapevine. Estos fines de semana de compartimiento amplían e intensifican la comunicación, y ayudan a hacer brotar nuevas ideas para llevar mejor el mensaje por medio del trabajo de servicio.

La correspondencia referente a cada Foro Regional será enviada a los R.S.G., miembros de comité de área, y oficinas centrales/intergrupos, aproximadamente con tres meses de antelación. Para 1993, los Foros Regionales están planeados de la siguiente manera:

- *Este Central* — del 14 al 16 de mayo: Fort Wayne Marriott, Fort Wayne, Indiana
- *Noreste* — del 4 al 6 de junio: Radisson Hotel, Burlington, Vermont.
- *Oeste Central* — del 6 al 8 de agosto: St. Cloud Civic Center, St. Cloud, Minnesota.
- *Canadá Oriental (Foro Especial)* — del 24 al 25 de septiembre: Charlottetown, Prince Edward Island.
- *Sudoeste* — del 3 al 5 de diciembre: Henry VIII Hotel, St. Louis, Missouri.

I.P.

Los A.A. se reúnen en TV para alcanzar al alcohólico

El nuestro es un programa de atracción, no de promoción. Pero, ¿cómo podemos atraer al alcohólico que sufre que no sabe que A.A. existe? ¿Y el que sabe que existimos, pero tiene conceptos erróneos y temores . . . o quiere nuestra ayuda pero no se da cuenta de que está tan cercana como el teléfono? Tales preguntas han producido unos resultados emocionantes en Portland, Oregon, donde una serie de reuniones creadas especialmente para televisión mantiene una línea telefónica especial del Intergrupo continuamente ocupada.

Jeffery P., coordinador del Comité de I.P. del Intergrupo de Portland, explica: “A diferencia de los primeros días de A.A. cuando los ‘medios de comunicación’ consistían principalmente de periódicos, revistas y radio, en la década de los 90, más de los dos tercios de los norteamericanos se enteran de las noticias diarias por la TV. Mientras que observamos rigurosamente las Doce Tradiciones al producir estas series, nos parece que la TV nos ofrece la mejor oportunidad de compartir la *atracción* de A.A. Creo que Bill W. lo dijo mejor cuando declaró, ‘es difícil ser atractivo cuando se es invisible.’”

Las trece reuniones de una hora, creadas por un Comité *ad hoc* de Alcance por Televisión por Cable del Comité de I.P., se han estado emitiendo tres veces a la semana en varios canales del cable, que en conjunto llegan a aproximadamente 1.2 millones de televidentes. El formato básico permanece igual durante toda la serie y se parece a una reunión de A.A. tanto como sea posible sin que se viole la Tradición de Anonimato. En cada reunión participan aproximadamente ocho miembros de A.A. y normalmente sus charlas se entremezclan con breves anuncios de servicio público preparados por la O.S.G. Mientras comparten su experiencia, fortaleza y esperanza, durante unos cinco minutos cada uno, sus manos y sus torsos son visibles, pero sus caras están ocultas por un tipo de dibujo computarizado.

Al principio de la reunión el líder dice, “Los miembros de A.A. aquí participantes son una muestra representativa de la comunidad. El espectro abarca desde intelectuales hasta analfabetos . . . desde los que acatan la ley hasta los que una vez estaban fuera de la ley. Desde banqueros hasta amas de casa, de ricos a pobres, la enfermedad del alcoholismo no conoce fronteras.”

El líder habla claramente del anonimato: “Durante esta retransmisión, no podrán ver las caras de los miembros de A.A. participantes, ni tampoco ellos utilizarán sus nombres completos. No somos una sociedad secreta, ni estamos avergonzados de ser miembros de A.A. — todo lo contrario. Celebramos nuestro programa de recuperación, no aquellos que lo practican.”

Debido al factor del anonimato, las reuniones en TV no ponen de manifiesto el entusiasmo y la camaradería que unen a los miembros de A.A. cuando se juntan antes y después de las reuniones "reales." No obstante, el compartimiento de los oradores es variado, sincero y directo; de esta manera, el gran potencial de identificación compensa por la visible ausencia de interacción.

Rusty, 11 años sobrio, "aprendió a no beber, luego aprendió a vivir" . . . y Bruce, que dice que estaba "mortalmente enfermo de creerse diferente" antes de llegar a A.A. por segunda vez en 1983 . . . y el joven Peter, que explica que cuando bebía, se convertía en Fred Astaire, pero sólo por un rato. En 1988 descubrió que "la única forma de no emborracharse, era no beber." Finalmente, tenemos a Kay, quien lleva seis años en A.A. "Me he dado cuenta," nos comparte, "de que la gente en el programa continúa amándote incluso cuando tú no puedes amarte a ti misma."

Jeffery recalca que el Intergrupo de Portland, "pondría gustosamente copias de la serie a la disposición de otros comités de I.P. que desearan usarlas en sus áreas." El único costo sería el de duplicar y enviar por correo los videos. Para más información, pueden ponerse en contacto con: Portland Area Intergroup, 1650 N.W. Front Ave., Suite 130, Portland, OR 97305.

C.C.P.

En Texas la suma de hablar y enseñar es atraer

"Ya que nuestra Area Noroeste se extiende desde el norte hasta el sur del estado y a lo largo de la frontera, cuando me pongo en camino para participar en las mesas de trabajo suelo recorrer mucho terreno. Pero, por lo general, las mesas de trabajo suscitan una buena reacción y me siento siempre agradecido por tener la oportunidad de hacer mi aportación."

El que nos escribe es Steve H., residente de Borger, Texas, "a unas 50 millas al norte de Amarillo," quien coordinaba el Comité de C.C.P. de su área. "En las mesas de trabajo," dice Steve, "hablo acerca de cómo otros miembros de la Comunidad se han mantenido sobrios y han llevado el mensaje a los alcohólicos que aún sufren y cómo lo he hecho yo también."

"Aunque el nuestro es un programa de atracción, hay que tener en cuenta que no se puede atraer a la gente a algo de lo cual no saben nada, así que sigo simplemente hablando de lo que podemos y de lo que no podemos hacer. No sé si, en realidad, esto ha ayudado a alguien, pero sin duda me ha ayudado a mantenerme sobrio y ha enriquecido mi sobriedad."

Steve comenta que cuatro distritos en su área tienen

"comités de C.C.P. activos, y han estado muy ocupados enviando cartas a profesionales con resultados favorables. Un distrito ha dirigido su correspondencia en particular a los jueces, oficiales de libertad vigilada y similares, porque ha habido algunos problemas con lo de confirmar la asistencia de los enviados por los tribunales, y otros con gente que causa trastornos en las reuniones. Con un poco de 'educación' acerca de A.A. y mucha comunicación, la situación puede remediarse."

En general, confiesa Steve, el interés en C.C.P. "no es tan vivo como se pudiera desear. No obstante, va aumentando y, mientras tanto, hacemos lo que podemos para procurar que tanta gente como sea posible sepa que A.A. está aquí a disposición de todo aquel, dondequiera que esté, que busque nuestra ayuda."

Instituciones Correccionales

La 'caja carcelaria' remedia una falta de literatura

Durante el año pasado en las reuniones efectuadas en el norte de New Jersey, se han visto a menudo las "cajas carcelarias," contenedores de cartón en los que los miembros echan de todo, desde números atrasados del Grapevine y viejos ejemplares del Libro Grande hasta monedas y billetes destinados para la compra y distribución de literatura de A.A. para los reclusos alcohólicos de las 28 cárceles y prisiones del área.

Las cajas carcelarias, ideadas por el Comité de Instituciones Correccionales del Area, tienen cierto parentesco con las latas rosadas y verdes de colecta de I.C. que han venido apareciendo en reuniones por todas partes del país (ver el número octubre/noviembre 1991 de *Box 4-5-9*). Tom S., coordinador del comité, recalca: "No es la intención de nuestro comité quitar dinero de las colectas regulares de los grupos; el objetivo del programa es contribuir a satisfacer la demanda cada vez mayor de literatura de A.A."

"La población carcelaria va aumentando a un ritmo alarmante, y muchos de aquellos que cometen crímenes lo hacen bajo los efectos del alcohol. El dinero suelto contribuido por los alcohólicos agradecidos puede tener un impacto importante en el intento de dar esperanza y una 'reunión por escrito' a los que todavía luchan por lograr su sobriedad."

En cuanto a la distribución de la literatura, el Comité de I.C. ha hecho más de una innovación. "Antes," Tom nos dice, "enviábamos literatura de nuestra oficina de intergrupo sin apuntar ni la cantidad ni a quién iba dirigida. Ahora, en las reuniones bimensuales de nuestro comité de I.C., los A.A. que 'apadrinan' las reuniones de adentro pueden recoger literatura siempre que firmen una hoja de inventario en la que hayan indicado

la cantidad y la instalación en cuestión.

“Además, es menos probable que los padrinos de reuniones vayan distribuyendo nuestra literatura a la buena de Dios. Hemos llegado a darnos cuenta de que no nos es posible dar a cada recluso un ejemplar personal del Libro Grande; en lugar de esto, donamos ejemplares a las ‘minibibliotecas’ de varias instituciones donde los reclusos pueden pedirlos prestados y, después de leerlos, pasarlos a sus compañeros. Esperamos que, según cada vez más miembros de A.A. toman parte en el programa de cajas carcelarias, se verá una disminución de las presiones económicas experimentadas por la G.S.O., presiones que ahora son enormes.”

Robert A., coordinador del Comité de I.C. del Área Metropolitana de Newark, nos informa que “hay algunos miembros que no se sienten contentos con echar tan solo unas cuantas monedas o números atrasados del Grapevine en las cajas carcelarias. He visto a miembros comprar un ejemplar del Libro Grande, del ‘Doce y Doce,’ o de *Viviendo Sobrio*, y meterlo en la caja, a menudo con un mensaje rápidamente improvisado de gratitud y esperanza, tal como ‘Si yo puedo recuperar mi vida, tú también lo puedes,’ o ‘Te ruego que recuerdes, en A.A. nunca tendrás que sentirte solo.’”

I.T.

Para algunos alcohólicos, los medicamentos son necesarios

“Los A.A. bien intencionados que aconsejan a los nuevos miembros que dejen de tomar medicamentos recetados puede que estén jugando con fuego,” dice Melody T., anterior coordinadora del Comité de Instituciones de Tratamiento de Intergroup de Cincinnati, Ohio.

El problema ha surgido principalmente, explica ella, “con los alcohólicos que están en los departamentos de Doble Diagnóstico en los centros de tratamiento donde trabajamos. Algunos de nuestros miembros de A.A. saben muy bien que el mal uso de medicamentos puede destruir la sobriedad; al mismo tiempo, puede que no se den cuenta de que en situaciones médicas graves que abarcan desde las alergias, epilepsia, y problemas del corazón hasta la depresión patológica, la medicación prescrita es normalmente una necesidad.”

¿Qué hacer? “En primer lugar,” informa Melody, “todos nuestros coordinadores tienen acceso al folleto ‘El Miembro de A.A. — los Medicamentos y otras Drogas,’ en el que se discute con detalle el asunto. También pone bien en claro que la sobriedad en A.A. por sí sola no capacita a los miembros a hacer el papel de médico. También ofrecemos este folleto a los administradores y personal de las instituciones.”

Afortunadamente para el beneficio de una más clara

comunicación y comprensión, añade Melody, “muchos de los coordinadores de A.A. de los departamentos de Doble Diagnóstico donde trabajamos están ellos mismos diagnosticados doblemente, como alcohólicos que también sufren de algún tipo de enfermedad mental. De hecho, uno de ellos, que había sido diagnosticado previamente como ‘demente criminal,’ celebró en septiembre ocho años de sobriedad. Esta gente es bien consciente de que es mejor dejar la práctica de la psiquiatría a aquellos que están cualificados para hacerlo. Por lo tanto, las discusiones en nuestras reuniones están limitadas a temas relacionados con A.A., a lo que tenemos para compartir entre nosotros: nuestra experiencia, fortaleza y esperanza en la recuperación.”

Nuevo en la G.S.O.

- *El Manual de Servicios de A.A./Doce Conceptos para el Servicio Mundial*, edición 1992-93. Historia de los servicios de A.A., explicación de la estructura de la Conferencia. (BM-31) \$1.55.
- *Directorios*: Directorio Internacional de A.A. (MD-1) 75 cents; Canadiense (MD-2); Oeste de los EE.UU. (MD-3); Este de los EE.UU. (MD-4) \$1.35 cada uno. Confidencial; sólo para miembros de A.A.
- Carteles de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones (en español). Cada cartel es de un tamaño aproximado de 25 x 38 pulgadas y puede enmarcarse o simplemente colgarse de la pared de la sala de reunión. Pasos (SS-83); Tradiciones (SS-84). \$6.55.

A todo lo anterior, excepto al *Manual de Servicios de A.A.*, se le aplica un descuento del 20%.

Calendario de A.A.

- IV Conferencia de Servicios Generales**, los días 12 y 13 de diciembre de 1992, en Santiago de Chile.
Información: Com. Org., Casilla 180, Centro de Casillas, Serrano 135, P. 3, Santiago, Chile.
- VI Congreso Argentino Intergupal**, los días 16 y 17 de enero de 1993, en Prov. de la Rioja.
Información: Com. Org., Loyola 1182, CP 1414, Buenos Aires, República Argentina.
- XXV Asamblea Estatal Hispana de Texas**, los días 5 al 7 de febrero de 1993, en Valle del Río Grande.
Información: Com. Org., Box 144, La Feria, Texas 78559.
- X Congreso Distrital del 18 Distrito**, los días 13 y 14 de febrero de 1993, en Área Yucatán.
Información: Com. Org., Apdo. Postal 16, Suc. B., Mérida, Yucatán 97000, México.
- XII Congreso de Área**, los días 12 al 14 de marzo de 1993, en Zapotán, Jalisco.
Información: Com. Org., Angulo N. 328, S.H., Apdo. Postal I-76, Guadalajara, Jalisco, México.
- VII Reunión Regional de Oficinas Intergupales**, los días 23 al 25 de abril de 1993, en Mérida, Yucatán.
Información: Com. Org., Apdo. Postal 695, Mérida, Yucatán, México 97000.
- III Congreso de Área**, los días 1 y 2 de mayo de 1993, en Comonfort, Guanajuato.
Información: Com. Org., Carretera A Celaya, No. 20, Comonfort, Guanajuato, México.

Doce Sugerencias para Pasar las Navidades Sobrio y Alegre

Puede que a muchos miembros de A.A. les parezca lóbrega la idea de pasar las fiestas navideñas sin alcohol. Pero muchos de nosotros hemos pasado sobrios las fiestas más felices de nuestras vidas — algo que nunca habríamos podido imaginar o querer cuando bebíamos. He aquí algunas sugerencias para divertirse grandemente sin una gota de alcohol.



1 Participe en las actividades de A.A. durante las fiestas. Planee llevar a algunos principiantes a las reuniones, atender al teléfono en un club u oficina central, dar una charla, ayudar con la limpieza, o visitar el pabellón alcohólico de un hospital.



2 Sea anfitrión para sus amigos de A.A., especialmente los principiantes. Si no dispone de un local en donde pueda dar una fiesta formal, invite a alguna persona a un café.



3 Siempre lleve consigo su lista de teléfonos de A.A. Si siente un vivo deseo de beber, o le entra pánico — llame inmediatamente a un miembro de A.A.



4 Infórmese sobre las fiestas, reuniones u otras actividades navideñas especiales planeadas por grupos en su área, y asista a ellas. Si es tímido, lleve consigo a otra persona que es más recién llegada que usted.



5 Evite cualquier ocasión para beber que le ponga nervioso. ¿Recuerda lo ingenioso que era para dar excusas cuando bebía? Ahora, haga buen uso de esta aptitud. Ninguna festividad es tan importante como salvarse la vida.



6 Si tiene que ir a una fiesta en donde hay bebidas alcohólicas y no puede ir acompañado de un A.A., tenga a mano caramelos.



7 No piense que tiene que quedarse hasta muy tarde. Arregle de antemano una “cita importante,” a la que tenga que acudir.



8 Vaya a una iglesia o templo. Cualquiera que sea.



9 No se quede en casa triste y melancólico. Lea aquellos libros que siempre ha querido leer, visite un museo, dé un paseo, escriba cartas.



10 No se preocupe ahora por todas esas tentaciones de las fiestas. Recuerde: “un día a la vez.”



11 Disfrute de la verdadera belleza del amor y de la alegría de la Navidad. Tal vez no pueda hacer regalos materiales — pero este año puede regalar amor.



12 “Habiendo obtenido un...” No hay que explicar aquí el Paso Doce, puesto que ya lo conoce.